

市疾控中心专家提醒

# 远离「重口味」预防高血压

“重口味”指的是吃的食品中的含盐(氯化钠)量比较高。当前时节,麻辣烫、小龙虾、烧烤等“重口味”食物受到广泛的欢迎,偏好“重口味”已经成为不少人的饮食常态。食用钠盐和高血压之间有着非常密切的关系。吃盐多少,关乎每个人的血管健康。8月17日,市疾病预防控制中心副主任丁永霞提醒大家,远离“重口味”,预防高血压从减盐开始。

据丁永霞介绍,血压就是血液对血管壁的压力,血管内的血液量增多,对血管壁的压力增加,血压就会升高,而钠盐可以增加血液中水的含量,导致血液总量增多。除此之外,钠还可以激活人体的一些神经,比如交感神经。这是人激动时兴奋的神经,人激动的时候,血压也会升高。同时,钠还可以激活一些激素,比如血管紧张素等,也会让血管收缩,结果同样是升高血压。所以,从血容量到神经内分泌,钠盐都可推动血压升高。在高血压发病率居高不下的今天,要把整个人群的高血压患病率降下来,限制食盐摄入量是最迫切和有效的措施。

丁永霞告诉记者,减盐可有效降低血压,新版居民膳食指南提出每人每天食盐摄入量不超过5克,但不少人的摄入量仍达到每天10—12克。也就是说,还要减少6克,如能减少6克食盐(减少约一半),成年人的收缩压平均会下降5mmHg,高血压患病率下降7个百分点,可减少24%的脑卒中和18%的冠心病,可节省我国150亿元以上的直接医疗费用。据预测,如果我省居民平均每日食盐摄入量控制在9g以下,每年可以减少3.6万例新发高血压患者,与高血压有关的心脑血管疾病死亡率能降低50%,居民人均期望寿命将可延长3—4岁。得出结论:减盐具有很好的成本效果。

丁永霞提醒大家,限制食盐摄入量,应该做好以下事项:  
1、口味不要那么重,少吃一些腌制食品和调味品。想追求美味可以在食物里放海带、海藻,还有各种海鲜来提鲜,以减少食盐用量。由于这些食物里含有很多谷氨酸,吃起来也很美味,同时还可以减少食盐的摄入。  
2、可以用低钠盐来代替常规食盐。可以减少钠盐的摄入;低钠盐用钾盐代替钠盐,这对高血压患者有辅助治疗作用。钾盐可以促进钠盐的排出。如果有肾脏疾病,服用抑制剂(ACEI、卡托普利)、血管紧张素Ⅱ受体拮抗剂(ARB)及保钾性利尿药,高钾血症患者则不适合吃低钠盐。  
总之,要想把血压控制好,避免各种血管事件的发生,根据高血压控制指南,普通人群的食盐摄入量要限制到5.0克/天。

记者 马琳



## 单县中心医院开展三级甲等综合医院复审推进工作

本报讯(通讯员 刘朝晖 记者 王富刚)单县中心医院1995年创三乙医院,2014年创三甲医院,2018年顺利通过三甲复审,巩固了三甲成果。这是单县医疗卫生事业发展中的里程碑。2022年,面对新一轮三甲复审,近日,单县中心医院召开三级甲等综合医院复审工作推进会,单县中心医院人将戮力同心、对标践行、不辱使命、决胜复审。

医务科主任张洪军、护理部主任刘传杰等8位同志表达了满怀爱院深情,结合自身和科室特点,以主人翁的姿态,表达了决心按照院领导统一部署,以务实高效的态度、精神昂扬的斗志、严谨细致的作风,全身心、全方位投入到三甲医院复审工作中来的心声。“我与医院同发展,我为迎评作贡献”的铮铮誓言铿锵有力、掷地有声,表达了单医人敢于担当的胆识和不辱使命的意志。

医院党委书记、院长时锐说,三甲复审是单县中心医院打造区域医疗高地的必然要求,也是深化公立医院改革、促进医院提质增效实现高质量发展的迫切需要。顺利通过三甲复审,保持三甲医院的品牌是县委县政府领导的重托,是全县130多万人民群众的期望,也是院党委向全县人民作出的庄严承诺。三甲复审是一场硬仗,是阻击战、攻坚战、持久战,不是一时努力轻轻松松就能打赢的,更不是敲锣打鼓随便就能成功的。为此,响鼓更需重锤,快马仍需加鞭,必须再动员、再推进、再部署。时锐强调,要扎实推进三甲复审工作,就要明确重点,通力合作,快速进入三甲复审战时状态,必须统一思想,提高认识,必须吃透标准,细化分工。必须全员参与,加强协作。必须狠抓落实,稳步推进。同时强调要落实责任、转变作风,充分发挥青年骨干作用,严格奖惩,高质量完成三甲复审工作。

时锐满怀激情地号召大家,上下同心者强,上下同欲者胜。三甲复审的“冲锋号”已经吹响,“开弓没有回头箭”,大家要“弦上紧,弓拉满”,以更大的决心、更强的力度、更硬的措施,不断加强内涵建设,坚持问题导向,持续改进,坚决打赢这场攻坚战。当前,复审工作时间紧、标准高、任务重,再加上疫情防控压力较大,在多重不利因素下,全体干部职工更要戮力同心,苦干实干,甩开膀子大干,撸起袖子猛干,以“功成不必在我”的精神境界、“功成必定有我”的责任担当,以“咬定青山不放松”的韧劲、“不破楼兰终不还”的拼劲,锐意进取、久久为功,奋力夺取三甲复审攻坚战最终胜利,为实现医院“十四五”发展规划,推动医院高质量发展再立新功。

# 为新生儿生命健康保驾护航

### ——曹县人民医院危重新生儿救治中心工作侧记



丁卫海小心翼翼地为患者检查

监测体征、病情观察、扎针喂药、护理按摩……在曹县人民医院危重新生儿救治中心,每一位医护人员不仅要有丰富的临床经验和专业的护理技能,还要有足够的爱心和耐心,来呵护新生儿鲜嫩的弱小生命。因此,这里不仅是抢救危重宝宝争分夺秒的地方,更是爱与希望诞生的地方。

日前,记者来到曹县人民医院危重新生儿救治中心,听到不时传来监护仪器的“滴答”声。在病房内一个个保温箱里,是刚出生的宝宝,他们有的是“早产儿”,有的是出现黄疸的新生儿,更多的是被感染患病的婴儿。由于住进这里的宝宝们没有父母的陪伴,面对这些不会说话、不会表达的小患者,医护人员要24小时全程陪伴,

除了要监测患儿的各项生命体征变化外,还要按时给宝宝喂奶、换尿布、喂药、抚触按摩,让住院的新生儿充分感受爱的温暖。因此,在这里随处可见医护人员的紧张与忙碌,还有照顾小宝贝时的竭心尽力。

“在这里,患儿任何一点微小的变化,都可能成为危急信号,我们必须随时警觉,时刻观察,悉心呵护。”新生儿科主任医师丁卫海说,自己从事儿科临床工作已经36年。他来到一个保温箱前,小心翼翼地给一名肺功能不好的早产儿进行检查,看到患儿情况良好后,这才放下心来。

据了解,曹县人民医院危重新生儿救治中心现有训练有素的医护人员40人,拥有新生儿专用进口呼吸机、CPAP6台、振幅幅电图脑功能监护仪1台、多功能生命监护仪40余台,高级新生儿暖箱40台、早产儿自暖仪5台、远红外辐射抢救台6台、蓝光治疗仪10台、微量血糖仪、床边X光机、血气分析仪等先进设备,为抢救危急新生儿提供了硬件安全保障。同时,与千佛山医院、齐鲁儿童医院建立了密切的技术协作关系,使治疗技术水平得到快速提高。该救治中心每年收治病人1200余人,抢救成功率在98%以上,其中最小胎龄27周,体重不足1000g。

2021年夏季的一天,在医院忙碌了一天的丁卫海下班回到家,刚要吃晚饭,病房值班医生突然打来电话,称一名刚刚出生三天的早产儿因肺出血需要急救。丁卫海二话不说,就往医院里赶。到医院后,他看到床单上有不少血迹,可

由于患儿太小,体重较轻,呼吸功能不完善,在治疗过程中只能靠呼吸机的压力来帮助止血。如果压力过大,难以起到止血作用,压力过大,患儿的肺容易破裂。这不仅是对医生医术的考验,更是对团队协作水平的考验。丁卫海凭借多年的经验,逐步调整气体压力,帮助患儿将血止住。通过20多天的治疗,患儿康复出院。

新生儿比较特殊,都是尚在襁褓中的宝宝被送进来紧急抢救,他们有时有很多情况都是未知的,需要在治疗过程中慢慢摸索。目前,该救治中心在新生儿重症窒息、缺氧缺血性脑病、新生儿呼吸窘迫综合征、新生儿气胸、新生儿肺出血、早产低体重儿、新生儿溶血性黄疸、有机磷农药中毒等各类严重呼吸衰竭、新生儿休克等危重儿抢救方面具有较高的技术水平,是目前菏泽市设备及条件领先的新生儿重症监护病房,并成为区域性“危重新生儿救治中心及新生儿窒息复苏培训基地”。此外,他们还要担负本院新生儿先天性心脏病的筛查、全县危重症新生儿的转运。

“我们希望这里的每一个患儿,经过精心治疗,能早日康复出院,与家人幸福团聚。”丁卫海说,医院拥有一流的设备,一流的技术,一流的服务、一流的管理,他们将始终用“爱心、耐心、细心、责任心”对待每一位患儿,把温馨优质的服务贯穿于医疗服务全过程,把危重新生儿救治中心打造成鲁苏豫皖四省交界地区首屈一指的新生儿重症监护病房,为曹县乃至菏泽市的新生儿健康保驾护航。 记者 王燕

## 菏泽市妇幼保健院

# 成功开展首例单孔腹腔镜手术



本报讯(通讯员 孟祥超)近日,菏泽市妇幼保健院妇科成功为一位宫外孕患者完成了首例“单孔腹腔镜下右侧输卵管切除术”,标志着该院妇科微创手术从腹部开3-4个小孔的“微创时代”迈进了利用脐孔进行单孔腹腔镜手术的“无疤痕时代”。

日前,张女士来到菏泽市妇幼保健院妇科就诊,经该院妇科主任胡立军详细问诊及相关检查,张女士被确诊为右侧输卵管妊娠。为减轻患者创伤痛苦和保持腹部创面美观,经过周全的术前讨论,最后胡立军确定为张女士行经脐孔腹腔镜下右侧输卵管切除术,经过充分

的术前准备,成功实施单孔腹腔镜右侧输卵管切除术,手术顺利。

“没想到这个单孔腹腔镜手术术后几乎看不到疤痕,太让人惊喜了。”张女士术后恢复良好,现已出院。

胡立军介绍,经脐单孔腹腔镜微创手术与传统腹腔镜微创手术相比,创伤小、痛苦少、恢复快、易于取标本、有较强的美容效果,经脐单孔腹腔镜手术是前沿的微创技术之一,术中手术器械经脐部小切口进入腹腔,利用脐部自然凹陷达到遮挡手术切口的效果。

此次手术的成功实施,不仅是一次技术上的进步,也是菏泽市妇幼保健院妇科微创手术发展的新起点。据悉,菏泽市妇幼保健院妇科拥有奥林巴斯腹腔镜、宫腔镜,微创治疗各种良性恶性肿瘤、子宫内异位症、宫外孕、不孕症、子宫纵膈、宫腔粘连等,创伤小,恢复快,不留疤痕,深受广大患者的欢迎。

胡立军从事妇产科临床医疗30余年,擅长妇科微创技术腹腔镜、宫腔镜、阴道镜,妇科微整形,阴式子宫肌瘤室修修补、阴式子宫肌瘤剔除术等各种妇科经阴道手术,擅长恶性肿瘤的诊治及手术、化疗、妇科各种炎症、月经不调、不孕不育的诊断和治疗、宫颈病的筛查、妇科滋养细胞疾病的诊治等临床经验丰富。

在胡立军的带领下,目前妇科能够开展腹腔镜下子宫切除术、腹腔镜下附件切除术、腹腔镜下子宫肌瘤切除术、腹腔镜下卵巢囊肿切除术、腹腔镜下卵巢打孔术、腹腔镜下粘连分解术、腹腔镜下输卵管成形术、腹腔镜广泛子宫切除+盆腔淋巴结清扫+腹主动脉淋巴结清扫、腹腔镜下子宫内异位肉切除术、宫腔粘连松解术、宫腔镜下纵膈切除术、宫腔镜下异物取出术、宫腹腔镜联合治疗不孕不育、各种经阴道手术、妇科微整形等,解除了我市妇科疑难杂症患者赴外就医的劳碌奔波之苦,为我市妇女健康保驾护航。



# 争分夺秒 打通卒中患者生命通道

### ——记鄄城县人民医院神经内科主任、主任医师张玉清

“卒中患者,每延误治疗1分钟,就会有190万个脑细胞死亡。因此,对于卒中患者来说,时间就是生命,时间就是大脑,必须争分夺秒送去医院,少一分延误,就会多一分康复!”日前,从医30年的鄄城县人民医院神经内科主任、主任医师张玉清说,早期预防和识别脑卒中的发生,及时、精准、高效的救治,对脑卒中的治疗尤为重要。

卒中中,也称之为“中风”,危害巨大,具有高发病率、高致残率、高复发率、高死亡率和高花费的“五高”特点,被称为“人类健康的头号杀手”,给患者、家庭带来沉重的负担。

为提升卒中患者救治能力,近年来,鄄城县人民医院成立了综合卒中防治中心,由急诊医学科、神经内科、神经外科、检验科、影像科、检验科、康复科等多学科专家组成卒中救治团队,通过联动合作,优化流程布局,畅通卒中救治绿色通道,实施优先接诊、优先检查、优先

治疗,打造卒中1小时救治圈,极大缩短了卒中患者从入院到检查、使用溶栓药物的时间,让卒中患者可以获得最精准、快捷和规范的治疗。

2022年春节前,家住鄄城县古泉街道的一位90多岁的老人突患卒中。当120急救车接到患者到达鄄城县人民医院时,神经内科主任、主任医师张玉清和其他医护人员就已经在急诊室等待。随后,医护人员随即展开分工合作:询问病史、查体、做CT……

由于当时老人失去了说话能力,右侧肢体不能活动,根据病情,张玉清初步诊断老人患上了脑梗。考虑到老人已经九十多岁,如果瘫痪在床,将给家庭带来沉重的负担。为减少致残率,他建议立即使用溶栓药物。患者家属非常配合,快速签署知情同意书后,立即实施了静脉溶栓,整个过程迅速、流畅。令人意想不到的是,经及时抢救,刚刚用药20多分钟,效

果就立竿见影,老人不仅可以说话,身体还能活动。在医院住了一周后,老人就完全康复出院。

“从患者入院检查及评估,到静脉溶栓治疗,仅用30分钟,为病人最大限度地赢得了抢救时机,充分体现了医院卒中绿色通道团队协作的力量。”张玉清说,鄄城县人民医院作为中国卒中急救地图协作医院、山东省卒中专科联盟理事单位,配备了美国GE64排螺旋CT2台、日本佳能320排螺旋CT1台、西门子1.5T和联影3.0T磁共振各1台、飞利浦和乐普血管造影机各1台,为卒中中心建设提供设备保障。从去年4月份至今,医院共静脉溶栓130多例,使该院赢得越来越多患者的关注和认可。

为了保证卒中患者上下联动转运畅通,鄄城县人民医院分别与菏泽市急救指挥中心、菏泽市立医院签订合作协议,并与10家乡镇卫生院签订了合作协议,对医务人员和村卫生室医生

进行业务培训,发放卒中早期识别、危险因素和预防措施等宣传资料。同时,为更好地宣传卒中防治知识,医院专家团队分别到鄄城县人民广场、郑营镇、大埕镇举行义诊活动,发放卒中早期识别、危险因素和预防措施等宣传资料,提高公众对脑卒中的认识。在新冠疫情常态化防控下,利用网络课堂向群众普及高血压病、糖尿病和脑卒中防治知识。

“一旦发现家人出现疑似卒中症状,应马上拨打120急救电话,送往具备溶栓资质的医院进行救治,患者能尽快明确诊断并接受最佳、最及时的治疗,可大大改善卒中患者的功能恢复。”张玉清说,卒中防治工作关系到千家万户百姓的健康,他们将继续秉承医者仁心、医者仁术,凝心聚力,攻坚克难,提高医院的整体医疗质量与服务能力,为卒中患者更好地“保驾护航”。

记者 王燕